



Tel.: 06241 – 8535905
Anregungen für Eltern

Ängstliche Kinder positiv erziehen

1. Das Kind mit seinen Stärken und seinen Schwächen akzeptieren

Eltern reagieren häufig unterschiedlich auf ihr ängstliches Kind. Während Mütter gehäuft mit Mitleid und dem Wunsch zu beschützen reagieren, neigen Väter tendenziell dazu, vom Kind mutiges Verhalten einzufordern. Eltern machen sich oft Zukunftssorgen, „was soll aus dem ängstlichen Kind bloß werden“. Sowohl zu behütendes, zu besorgtes, als auch zu forderndes Elternverhalten führt bei ängstlichen Kindern häufig dazu, dass sie die Zusammenarbeit mit den Eltern im Kampf gegen ihre Ängste verweigern. Wenn Eltern Ängste bagatellisieren, Kinder vergleichen oder dem Kind gutgemeinte Ratschläge geben, dann fühlt sich das Kind unzulänglich und allein.

Wichtig ist für die Kinder, dass die Eltern Wärme und Zuneigung deutlich ausdrücken. Denn wenn sich Kinder v.a. kritisiert und abgelehnt fühlen, dann werden sie unsicher, das Selbstwertgefühl nimmt Schaden und das Kind reagiert je nach Temperament mit Rückzug oder Aggression. Eltern sollten also zunächst ihre Reaktionen auf das ängstliche Wesen ihres Kindes prüfen und die negative Kommunikation darüber einstellen. Gerade wenn Probleme vorliegen ist es wichtig, die Stärken des Kindes zu betonen, Positives anzuerkennen und kleinste Fortschritte beim mutigen Verhalten zu loben, auch wenn man es eigentlich für selbstverständlich erachtet.

2. Eigene Erfahrungen des Kindes fördern

Es ist wichtig, dass Kinder die Erfahrung machen können, dass sie altersentsprechende Anforderungen alleine gut bewältigen können. Das wird durch Überbehütung und dem Wunsch, das Kind vor allem Unbill zu schützen, oft verhindert.

Zeichen von Überbehütung:

- Ständige Rückversicherung:
„Es wird schon alles gut gehen“, „du brauchst keine Angst haben“. In Maßen sind es Ermutigungen, aber die Gefahr besteht, dass das Kind sie stetig einfordert und so lernt, dass es schwierige Situationen nicht alleine sondern nur mit der Beschwichtigung der Mutter meistern kann. Das Kind lernt so nicht, schwierige Situationen alleine zu meistern.

- Fertige Lösungen präsentieren
Aus Mitleid und Sorge bekommt das Kind für schwierige Situationen fertige Lösungen präsentiert, statt gemeinsam eine Lösung zu entwickeln. So lernt das Kind langfristig nicht,

selbständig mit herausfordernden Situationen umzugehen. Es wird die implizite Botschaft vermittelt: „Du kannst schwierige Situationen nicht lösen“. Die Selbständigkeitsentwicklung der Kinder wird dadurch behindert.

- Verweigerung ständig durchgehen lassen

Alles durchgehen lassen führt nicht dazu, die Ängste des Kindes langfristig zu reduzieren. Ängstlichkeit braucht viel Verständnis, aber auch Grenzen. Überbehütung und Überforderung sind für das Selbstbewusstsein des Kindes fatal. Für Eltern stellen der Schutz und gleichzeitig die Förderung ihrer Kinder eine tägliche Gradwanderung dar.

3. Einen zuverlässigen Rahmen für das Kind schaffen

Kinder brauchen **Stabilität**, sie müssen sich auf ihre Eltern verlassen können. Unbeständiges Verhalten der Eltern bedeutet Kontrollverlust für die Kinder (ist bei Erwachsenen ähnlich, sie brauchen auch Verlässlichkeit beispielsweise der Partner, des Arbeitsplatzes etc.). Bei unbeständigen Eltern reagiert das Kind mit Rückzug, Wut/Aggression oder auch ängstlich/unsicher und trotzig. Eltern müssen **Zeit** haben für ihre Kinder, damit diese sich öffnen. Kinder müssen spüren, dass sie den Eltern wichtig sind. Ein Klima der Hast schafft keine Atmosphäre, in der sich Kinder sich trauen, von ihren Gefühlen sprechen. Eltern sollten in ihren Reaktionen **zuverlässig und konsequent** sein. Wenn Eltern beispielsweise auf schlechte Noten mal mit Wut, mal mit Trost reagieren, weiß das Kind nicht, woran es ist. Das Kind wird unsicher, es kann das Verhalten der Eltern nicht einschätzen, es weiß nicht, wie es sich verhalten soll und reagiert je nach Temperament unsicher oder wütend. Es ist wichtig, dass in einer Familie **klare Regeln** bestehen, die allen bekannt sind und deren Einhaltung auch konsequent eingefordert wird. Denn altersentsprechende Regeln und Grenzen, wie auch kindgerechte Rituale (beispielsweise Schlafrituale), geben dem Kind Orientierung und Sicherheit. Zu viel Nachgiebigkeit hingegen vermittelt dem Kind ein Gefühl von Überforderung und elterlicher Gleichgültigkeit. Wichtig sind auch eine **sichere und stabile Umgebung**, sowie Verlässlichkeit in der Lebensführung der Eltern. Häufige Umzüge, Partnerwechsel, das Brechen von Absprachen usw. verunsichern das Kind. Die konsumierten **Medien** müssen von den Eltern kontrolliert werden, denn viele Spiele und Sendungen überfordern die kindliche Gefühls- und Gedankenwelt.

4. Mutiges Verhalten des Kindes loben!! Das Kind auch dann für seine Bemühungen anerkennen, wenn es nicht 100% geklappt hat!

Es gibt bei ängstlichen Kindern drei besondere **Erziehungsfallen**:

- Ängstliches Verhalten wird unbeabsichtigt belohnt, z.B. durch zu viel Zuwendung und Aufmerksamkeit oder ständige Rückversicherungen.
- Mutiges Verhalten wird übersehen und für selbstverständlich erachtet.
- Auf Misserfolge wird falsch reagiert, indem Kinder bestraft oder beschimpft werden, bzw. Eltern ihnen ihre Enttäuschung deutlich machen.

5. Vorbild sein

Kinder schauen sich ab, wovor Eltern Angst haben. Eltern vermitteln ihnen ihre Einstellungen zum Leben, beispielsweise wovor sie Angst und Befürchtungen haben. Fragen sie sich als Eltern beispielsweise: Kann in der Familie über Gefühle und Schwächen gesprochen werden? Wie gehen wir selbst mit Angst um? Weichen wir aus, fliehe wir, oder stellen wir uns der Angst und bewältigen sie? Sind wir diesbezüglich ein gutes Vorbild für unser Kind?